بحث عن

الفاكهة

المادة : ....



عمل الطالب

....

الصف : ....

الفاكهة - Fruits

الفاكهة مفرد فواكه، وهي الجزء الصالح للأكل من أجـزاء النبـات، فهي ما يتلذذ به الناس من ثمـار، مثـل: العنب والتفـاح والخـوخ ولمشـمش، ونحوها.

الفواكـه هي الثمـار النباتيـة الـتي تُسـتخدم كغـذاء، فهي أحـد الأطعمـة الهامة التي يجب تناولها يوميًا، يتميز مذاقها بأنه حلـو أو حـامض الطعم وغنية بالمياه، فالفواكه هي الثمار النباتية التي تحملهـا النباتـات كغطـاء لبذورها.

تُعتبر زراعة الفاكهـة فرعًـا من علم البسـتنة، ويُعـرّف علمـاء البسـاتين الفواكه بأنها كل جسم حامل للبذور ينتجه أحـد النباتـات المزهـرة فهـو يُعتبر ثمرة، وتعريف الثمرة في علم البستنة كلمة ثمـرة تجيء مرادفـة لكلمة فاكهة التي تشير عادة إلى الثمار الحلوة أو الحامضة.

أنواع الفواكه

(1) الفاكهة التفاحية - Core

وهذا النوع من الفاكهة تحتوي على لب بداخله البـذور، وتكـون محاطـة بطبقة ليفية سميكة، ومن أمثلتها: التفاح والكمثرى.

(2) الفاكهة ذات النواة الحجرية أو الصلبة - Pits

الغلاف الخارجي لهذا النوع من الفواكه يكون نـاعم، أمـا الـداخلي فهـو ليفي، وأهم ما يميزها عن غيرها من باقي الأنواع أنها تحتوي في داخلها على بـذرة واحـدة فقـط، ومن أمثلتهـا: الخـوخ والمشـمش والكـرز والنكترين.

(3) الفواكه الاستوائية - Tropical Fruits

الفواكه الاستوائية هي الفواكه التي تنمو في أجواء حارة ودافئة، ومنها: الأفوكـادو وجـوز الهنـد والمـوز والتمـر والبابايـا والمـانجو والأنانـاس والكيـوي، الوسـيلة التعليميـة في الأعلى تحتـوي على صـور طبيعيـة للفواكه الاستوائية مع أسمائها.

(4) التوتيات - Berries

وهي ثمار تكون صغيرة الحج وغنية بالعصارة، وتتميز بقشـرتها الرقيقـة وبالتالي عمرها القصير، مثل: الفراولة والتوت والتوت البري والعنب.

(5) الحمضيات - Citrus Fruit

تتميز الحمضيات بوجود قشرة سميكة تحيط بها، بالإضافة إلى وجود قشرة رقيقة تفصل أجزاء من الجزء الليفي الداخلي عن بعضه البعض، مثل: البرتقال والليمون واليوسفي.

(6) البطيخيات - Melons

البطيخيات نوع من أنواع الفواكه يتميز بكبر حجمه ويتميز أيضًا بأنه غني بالعصارة أو السوائل، ويتميز بقشرته السميكة وكثرة البذور بداخله، ومن أمثلتها: البطيخ والشمام.

أنواع أشجار الفاكهة

يُصنّف علماء البساتين أشجار الفواكه إلى ثلاثة مجموعات بناءً على احتياجها لدرجة الحرارة.

(1) فواكه المناطق المعتدلة

المناطق المعتدلة هي المناطق الواقعة بين المدارين والمناطق القطبية، حيث توفر المناطق المعتدلة لهذا النوع من الفواكه موسم نمو بارد سنوي يساعدها على النمو بصورة جيدة، وتأتي فواكه المناطق المعتدلة بشكلٍ أساسي من أوروبا وأمريكا الشمالية بالإضافة إلى آسيا وأستراليا.

<u>من أمثلة فاكهة المناطق المعتدلة:</u>

التفاح - المشمش - الكرز - الخوخ - الكمثرى - البرقوق - الفواكه الصغيرة التي تنمو على نباتات أصغر من الأشجار، مثل: التوت - العنب - الفراولة.

(2) فواكه المناطق شبه المدارية

هذا النوع من الفواكه يزرع في المناطق شبه المدارية، يحتاج إلى درجة حرارة دافئة أومعتدلة طوال السنة، ولكنها تستطيع تحمل موجات الصقيع الطارئ الخفيفة.

فواكه المناطق المدارية تشتمل على الحمضيات، مثل: الجريب فروت - الليمون - الليمون الحمضي - البرتقال، بجانب التمر والتين والزيتون والرمان وأنواع معينة من الأفوكادو.

(3) الفواكه المدارية

تُزرع الفواكه المدارية في المنـاطق المداريـة، وهي لا تحتمـل الصـقيع أبـدًا حـتى وإن كـان خفيفًـا، وأشـهر الفواكـه المداريـة هي: المـوز والأناناس.

زراعة الفاكهة

نود أن نشـير في البدايـة إلى أنّ فـرع علم البسـاتين الخـاص بزراعـة الفواكه يُسمى (علم زراعـة الفاكهة)، وقد طـور علمـاء زراعـة الفاكهة أسـاليب جيـدة ومُحَسَّنَة لزراعـة الفاكهـة. تنمـو معظم أنـواع الفواكـه على نباتات ذات سـاق خشبية وهي الأشـجار والشـجيرات، ومن أمثلـة فواكهها: التفـاح والكـرز والليمـون الحمضـي، والليمـون والبرتقـال والخوخ.

- تنمـو معظم الفواكـه الصـغيرة على شـجيرات، ولكن العنب وفاكهـة الكيوي ينمـوان على ما يُسمى (كـرمات).
- ينمو المـوز والفراولـة على نباتـات ذات طبيعة خاصـة؛ لهـا سـاق عشبية أكثر من كونها ساقًا خشبية.
- تُزرع الفواكه بشكل واسع في المزارع، فالآن أصبحت زراعة الفواكه منتشرة في أرجاء العالم في أماكن بعيدة عن مواطنها الأصلية الـتي نمت فيها بشكل طبيعي، فلم يعد ظهور فاكهة معينـة مرتبـط بمكـان معين يتصف بمميزات وظروف طبيعية معينة.

تكاثر أشجار الفواكه

- لا تستخدم البـذور في تكاثر أشـجار الفاكهـة كمـا يحـدث في معظم المحـاصيل؛ حيث تختلـف صفـات النباتـات الناتجـة من البـذور من جيل إلى آخر.
- تنتـج النباتـات فاكهـة ذات نوعيـة مشابهـة لـلأم إذا تم إكثـارها خضريًا أي من أجـزاء معينـة من النباتـات المرغوبـة، مثـل: السـيقان والـبراعم والجـذور. وينتج الجـزء المـزروع في هـذه الحالـة أنسـجة وأجزاء جديدة مماثلة لأنسجة وأجزاء النبات الأم المزروع منه.
- ويتم إكثار نباتات الفاكهة خضريًا بثلاث طرق رئيسية:

1. التطعيم، وهي الطريقة الـتي تتكـاثر بهـا معظم أشـجار الفاكهـة، وفيها يتم لصق برعم أو قطعة من إحدى الأشجار على أصـل (جـذر من ساقه) من شجرة أخرى، وتكـون الشـجرة الناتجـة من التطعيم لها نفس خصائص الشجرة الأم.
2. العُقَل، وهي قطع من الساق تنتج جذورًا عندما توضع في الماء أو التربة الرطبة.
3. من بعض أجـزاء النباتـات الخاصـة، مثـل الفراولـة وهـذه الأجـزاء الخاصة هي عبارة عن سيقان ممتدة طويلـة ورفيعـة تكونهـا نباتـات الفراولة الناضجة على سطح الأرض عندما تُـزرع السـيقان الجاريـة في التربة، فتنمو منتجة نباتًا جديدًا.

فوائد الفواكه الصحية

- تحتوي الفواكه على سـكر الفركتـوز وهـذا النـوع من السـكر لا يضـر صحة الإنسان مثلما يفعل السكر العادي الأبيض الذي نستهلكه يوميًا، فعنـد تنـاول الفاكهـة يمتص الكبـد الفركتـوز ثم يحفـزه للتعامـل مـع السكر بحيث لا يسبب أي ضرر للجسم.
- أنواع الفاكهة المختلفة غنية بالألياف الغذائية والسوائل، وهي مشبعة بحيث لا يحتاج الجسم بعدها تناول الأنواع الأخـرى من الأطعمـة ممـا يساعد في تخفيف الوزن، فتناول تفاحـة مثلًا يسـاعدك على الشـعور بالشبع لدرجة كبيرة يجعلك تشتهي الطعام بعد ذلك بكمية أصـغر من المعتاد، وكذلك البرتقال الذي يُشـعر بدرجـة كبـيرة من الإشـباع بعـد تناوله.
- الفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، مثل فيتـامين ج والبوتاسيوم وحمض الفوليـك وغيرهـا من الفيتامينـات الـتي تتنـوع بتنوع نوع الفاكهة التي يتم تناولها.
- تحتوي الفواكه على نوع خاص من الأليـاف لـه فوائـد عديـدة، ومنهـا خفض نسبة الكوليسـترول في الـدم، وخفض القـدرة على امتصـاص الكربوهيدرات.
- تؤكد الكثير من الأبحاث على قدرة الفواكه على تقليل فرص الإصابة ببعض الأمراض، مثل: أمراض القلب والسكري.

أضرار الفواكه

الفاكهة عنصر مهم في الهرم الغذائي، ولكنها تكـون ضـارة في حـالات خاصة، وهي:

- في حالة الإصابة بعدم القدرة على تحمل الفركتوز، يسبب تنـاول الفواكه عسر الهضم عندهم.
- إذا كان الشخص يتبع حمية كيتونية أو حميـة منخفضـة السـعرات، فتناول الفواكه لا يتناسب معه.

وتتسبب الفواكه في بعض الأضرار إذا تم تناولهـا بكميـات كبـيرة، ومن هذه الأضرار:

- التعرض لتسوس الأسنان.
- زيادة الوزن.
- الإصابة بالسكري.
- الإصابة بمضاعفات البنكرياس والكلى.
- نقص في كل من فيتامين B12 والكالسيوم وفيتامين د وأحمـاض أوميجا 3 الدهنية.